

A photograph of two women in a yoga studio. They are both on blue mats on a wooden floor, leaning back and holding hands. The woman on the left is wearing a light blue t-shirt with the word 'darling' and a heart symbol. The woman on the right is wearing an orange long-sleeved top and dark leggings. The background shows a typical yoga studio with wooden walls and a hanging lamp.

Lesław Kulmatycki

**Joga interpersonalna
dotyk i informacja zwrotna**

korzyści i zagrożenia

interpersonalność jogi

Dwa założenia

1. Człowiek w swojej najbardziej zaawansowanej i trudnej fazie poszukiwania prawdy o sobie jest samotny i bywa, że przekracza swoją samotność gdy zrozumie

„kim jest ten, kto poszukuje”

2. W zależności od tego na jakim jest etapie tego poszukiwania, czego szuka i kim jest, **potrzebuje innego człowieka czy grupy.**



Dwa podejścia

Joga jest nastawiona na pracę indywidualną personalną aby uzyskać transpersonalność



Człowiek Zachodu trenuje się w personalności aby być sprawnym w interpersonalności



Joga na Zachodzie poszukuje swojego sposobu ekspresji.

**Ten wschodni jest zbyt hermetyczny i nadto oderwany od
innych, zazwyczaj uprawiany jest osobno, indywidualnie,
w izolacji.**

**Ten zachodni ma jednak bardziej prospołeczne potrzeby,
dzielenia się i bycia z innymi**



Stąd duże zapotrzebowanie na coś co
można nazwać

joga interpersonalną

Podstawowymi cechami wyróżniającymi tego rodzaju nurt
w jodze są następujące potrzeby, które chcemy aby były
zaspokojone:

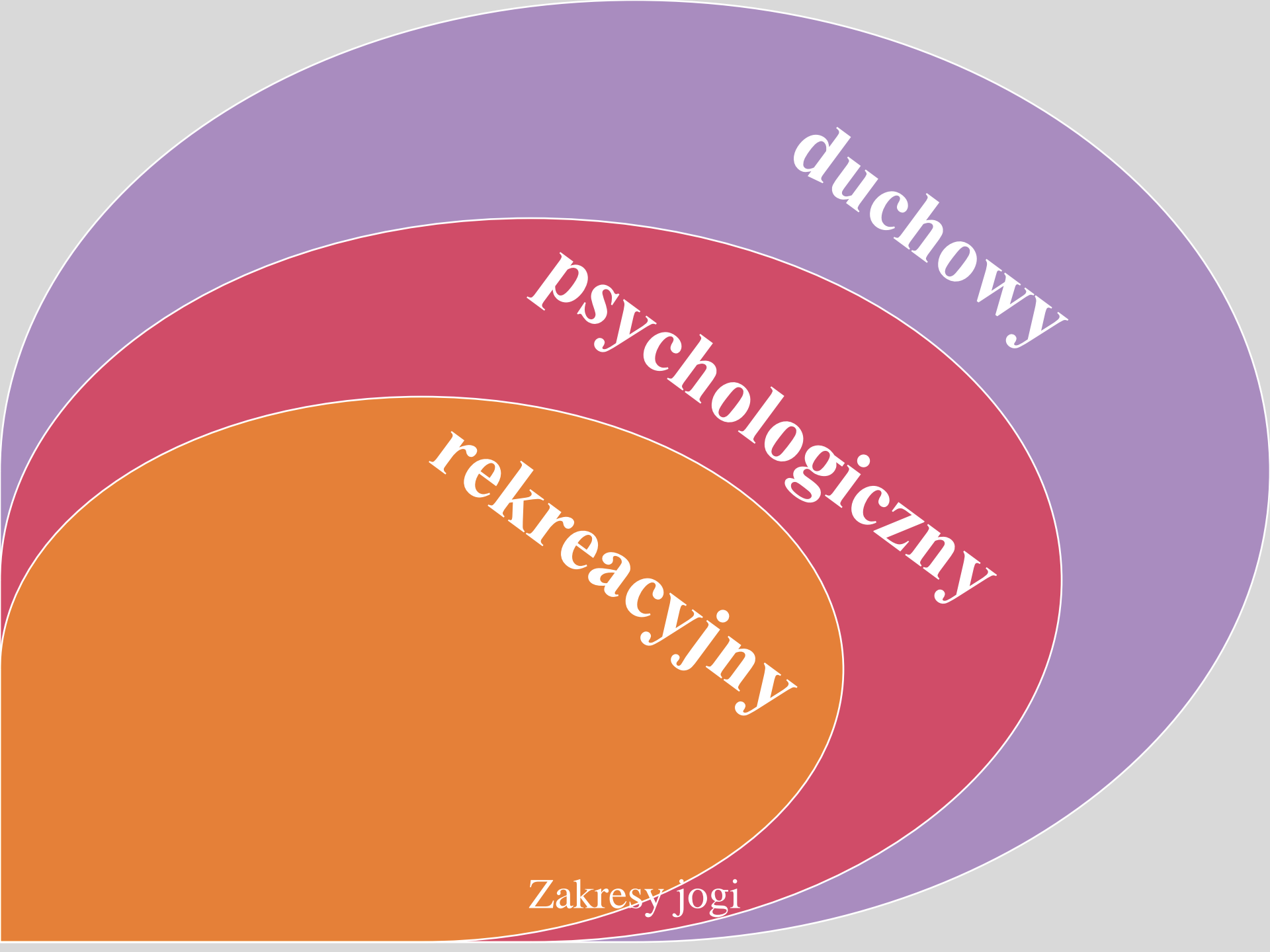
przynależności,
autoprezentacji,
rywalizacji,
porównania się z innymi

**w którą stronę tej
interpersonalności?**

osobistą, grupową, społeczną?

**na jakim poziomie tej
interpersonalności?**

duchowym, emocjonalno-mentalnym, cielesnym?



duchowy

psychologiczny

rekreacyjny

Zakresy jogi

Intymna
(bezpośredni kontakt dotykowy)
15 cm - 50 cm

Indywidualna
(przestrzeń wyznaczona zasięgiem naszych rąk)
50 cm-1.2 metra

Spółeczna
(powstająca podczas codziennych kontaktów społecznych)
1.2-3.5 metra

Publiczna
(umożliwiająca bezpośredni kontakt wzrokowy)
ponad 3.5 metra

Cielesne odległości kulturowe (4 strefy)



**Na czym polega czy może
polegać owo dzielenie w
czasie sesji czy treningu jogi
interpersonalnej?**

dwie grupy środków

**Pierwsza grupa środków jest
pośrednia i polega na obecności,
obserwacji i werbalnym
komunikowaniu się**

**Druga grupa środków jest
bezpośrednia i dotyczy
komunikowania się
pozawerbalnym korzystając
przede wszystkim z dotyku.**

dotyk w jodze

**Dotyk odnosi się też do dwóch perspektyw
„w relacji” czyli pracy z partnerem**

Dotykany

Dotykający

W pierwszym szukam tych cech, które mnie wyróżniają,
W drugim, które mnie identyfikują z grupą.

Pierwsza perspektywa dotyczy wnętrza i stamtąd płynących impulsów i doznań
Drugie tworzone jest przez w relacji społecznej i kulturowej

Dotyk

**Ukierunkowuje
Wspiera
Współodczuwa**



dotyku korzyści i zagrożenia

1. ZNACZENIE DOTYKU

Najwcześniejszym i najbardziej „głęboko pamiętającym” zmysłem jest dotyk. Dotyk można nazwać „królową zmysłów” wszystkich żywych istot. Skóra jest tym, co odbiera nasz dotyk, mamy jej do dotykania, przytulania i głaskania około dwóch metrów. Zbudowana jest z tej samej tkanki co mózg. Kiedy jesteśmy dotykani, przedczołowa strefa kory mózgowej zaczyna pracować i dostarczać wrażeń.

Dotyk nawet w najlepszą intencją może wywołać traumatyczne doświadczenie

2. CAŁOŚCIOWOŚĆ DOTYKU

Praca z ciałem, dotyk, masaż holistyczny i relaksacyjny spotykają się na gruncie filozoficznego założenia, że człowiek jest nierozdzieloną całością i jednością psychofizyczną. Zagadnienie związku psychiki z ciałem, wciąż, choć coraz częściej podnoszone przez psychologów i psychosomatyków, nie jest do końca i ostatecznie wyjaśnione.

Zachwycony materią ciała zapominam o nie-materii odczuć,
symboli i pamięci

3. WIELOPOZIOMOWOŚĆ DOTYKU

Każdy pojedynczy dotyk jest całościowy, ale można go ukierunkować i intencjonalnie rozpatrywać na różnych poziomach, mięśniowym, energetycznym, emocjonalnym, racjonalnym, symbolicznym czy duchowym. Na tym polega rozmowa i informacja zwrotna.

Fiksuje się na stereotypowym podchodzeniu do pracy z partnerem, mam ustalone uprzedzenia i schematy



4. DIALOG DOTYKU

Gdy czujemy do drugiej osoby bliskość to znaczy, że potrafimy się tej drugiej osoby nie obawiać. Łączy się to z przede wszystkim z zaufaniem, a co tym idzie z otwartością i autentycznością. Pozwalamy sobie na bycie sobą. Z drugiej strony bliskość znaczy umiejętność bycia obecnym. Jeżeli druga strona postępuje podobnie, czyli odwzajemnia bliskość, poprzez brak lęku i uważność, to wówczas powstaje podstawa dla **dialogu dwóch osób**

Łatwiej „się nie obawiać” niż „być obecnym”, obecność jest trudniejsza, gdyż ulegam rozproszeniu

style komunikowania się

współpracujący (partnerski) – przeważnie są to dialog lub negocjacje;

dominujący (zhierarchizowany) – jedna ze stron ma przewagę

Manipulacyjny (zadaniowy) – jedna ze stron coś kombinuje.



żadna z fotografii nie ilustruje konkretnego stylu,
ale każda z nich ma w sobie taki potencjał

The image consists of three photographs arranged horizontally, each showing a person in a dark shirt interacting with another person. The left photo shows a person leaning over another person who is lying on their back on a light-colored floor. The middle photo shows a person kneeling on a wooden floor, leaning over another person who is lying on their back on a red mat. The right photo shows a person leaning over another person who is lying on their back on a blue mat. The text is overlaid on a semi-transparent grey background across the middle of the images.

założenia seminarium

A. Treść

obecność

obserwacja

dotyk

komunikacja (werbalna)

B. Zasady wykonywania ćwiczeń:

uwaga

współdziałanie

jestem nauczycielem dla siebie

Jestem nauczycielem dla ciebie

intencja

C. Organizacja pracy

stali partnerzy

zmienni partnerzy

Obecność:

Jak blisko usiadłeś/-aś?, Jaka część ciała była najbliższej? Który zmysł był najbardziej aktywny? Jak opisałbyś/-abyś rodzaj energii między wami? Czy energia rodziła jakieś emocje? Jakie, nazwij je? Która z ról (pasywna-aktywna) bardziej ci odpowiadała? Czy takie ćwiczenie generuje napięcie czy rozluźnienie? ...



Obserwacja:

Obserwator:

Czy partner/-ka był tylko z tym ćwiczeniem? Czy ulegał rozproszeniu? Która faza była najbardziej rozproszona? Która część ciała była najbardziej napięta? Czy zachowana była kolejność poszczególnych ruchów? Czy była synchronizacja ruchu z oddechem? Czy oddech był swobodny? Czy oddech był nadto wydłużony/ skrócony? Gdzie skierowany był wzrok? Czy wzrok był pod kontrolą? Czy wyczuwalny był rodzaj zintegrowania i całkowitego pochłonięcia tym ćwiczeniem? ...



Obserwowany:

Czy obserwator pomagał/przeszkadzał w wykonaniu zadania? Na czym polegała obecność-obserwacja? Czy był zbyt inwazyjny/ zbyt nieobecny? Miał wpływ na precyzję wykonania? Miał wpływ na skupienie mojego umysłu? Czy widzisz różnicę wykonywania ćwiczenia z obserwatorem i bez? ...



Dotyk:

Dotykający:

Na ile trudne było to ćwiczenie? Odczuwałeś/-aś komfort czy dyskomfort? Które części ciała wydawały ci się najbardziej bezpieczne w dotyku? Które części dotykałeś/-aś? Czy wyczuwałeś/-aś napięcie? U siebie u osoby dotykanej? Czy wyczuwałeś/-aś opór? Czy przy dotyku odczuwałeś/-aś zmiany w napięciu, oddechu, koncentracji? Jakie emocje dominowały? Nazwij te emocje. Czy udzielał ci się stan psychiczny osoby z którą pracowałeś/-aś? ...

Dotykany:

Jak czułeś/-aś się w czasie przy tak bliskiej odległości innej osoby? Jak odczuwałeś/-aś dotyk?

Czy był dodający energię? -czy odejmujący? Czy kreował napięcie? -relaksował? -zmieniał oddech? Pojawiały się sensacje w obrębie ciała fizycznego? -jakie i gdzie? Czy pojawiły się określone emocje? -jakie? Czy towarzyszyły im wyobrażenia? -myśli? – wspomnienia?

Ciało doznaje przyjemności, kiedy się je dotyka. Doznaje jej wtedy, gdy inne ciała je ściskają, naciskają, rozważają i myślą o nim, a także gdy ono, a także gdy ono samo naciska, rozważa i myśli inne ciała.

*Ciała doznają przyjemności i **dają przyjemność ciałom** ... Ciało, które doznało przyjemności, rozciąga się we wszystkich kierunkach, nadając sens wszystkim im naraz, a równocześnie żadnemu z nich.*

*Ciało takie jest niczym **doskonały znak –samego-siebie**, chyba, że nie ono ani znakiem, ani sobą. Samo doznawanie przyjemności jest korpusem-skupieniem stref, mas, rozpostartych gęstości, ofiarowanych aureoli, jest samym dotykiem w spowolnieniu wszystkich swych odczuć, które nie mają ze sobą styczności*